



# 5月給食たより



## 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしたり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

### こんな人はいませんか?

**食べる時間がありません。**

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

**おなかがすいてなくて、食べられません。**

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕食は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひがえましょう。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体をつくるもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

## アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の( )内にアレルギー源を記入しています。アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいち・カシューナッツ・もち・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉

- ※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度 同一の油を使っています。
- ★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★給食では、「嫩ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



与勝学校給食センター 電話：978-5656 FAX：978-5883

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物
---------------	-------	----------	-------	--------	----	--------	------

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
1日 (火)	牛乳	牛乳			
	もずく丼	もずく(えび・かに) 豚ひき肉 牛ひき肉 錦糸たまご	米 無圧ベン麦 三温糖 米油 かたくり粉	玉ねぎ 人参 小松菜	おろしにんにく みりん 濃口しょうゆ(小麦・大豆) トウバンジャン ぬちまーす こしょう 花かつお
	肉汁	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	じゃが芋	大根 人参 長ねぎ 生姜	みりん 花かつお 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	キャベツの梅酢和え	ツナフレーク 糸けすり	三温糖 白すりごま	キャベツ きゅうり もやし 人参 梅肉(りんご)	特濃酢(小麦) 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価	I初弁 - 701 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 16.7 g	炭水化物 105.6 g
2日 (水)	牛乳	牛乳			
	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ(大豆)	米 押麦 米油	たけのこ 人参 青ねぎ 干しいたけ 青豆(大豆)	花かつお みりん 料理酒 うすくち醤油(小麦・大豆) 濃口しょうゆ(小麦・大豆) チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす
	くずし豆腐の汁	鶏ひき肉 たまご 豆腐(大豆) わかめ	かたくり粉	人参 えのき 生姜	花かつお チキンフイヨン(鶏) 濃口しょうゆ(小麦・大豆) うすくち醤油(小麦・大豆) ぬちまーす
	さばのごま醤油かけ	さば	三温糖 かたくり粉 白すりごま		ぬちまーす 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	かしわもち		かしわもち(大豆)		
一食当たりの栄養価	I初弁 - 891 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 32.9 g	炭水化物 105.3 g	
7日 (月)	牛乳	牛乳			
	ハヤシライス	豚肉 豚レバー 白花生ペースト	米 無圧ベン麦 じゃが芋 小麦粉 米油 三温糖 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム	赤ワイン おろしにんにく ハヤシルウ(小麦・大豆・牛) ケチャップ ぬちまーす ウスターソース(大豆・りんご) チキンフイヨン(鶏)
	とうもろこし			とうもろこし	
	シークワサアサラダ	ハム(豚・大豆)	三温糖 オリーブ油	ほうれん草 キャベツ 大根 人参 コーン	濃口しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦) シークワサ果汁 ぬちまーす
一食当たりの栄養価	I初弁 - 781 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 19.4 g	炭水化物 124.3 g	

	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
	8日 (火)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 無圧パン麦		
		大根のそぼろ煮	鶏ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	三温糖 かたくり粉 米油	生姜 大根 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	料理酒 みりん 花かつお 濃口しょうゆ(小麦・大豆) うすくち醤油(小麦・大豆) ぬちまーす
		まぐろの生姜焼き	まぐろ	三温糖		おろし生姜 みりん 料理酒 濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
	ゴーヤーみそ	ツナフレーク 糸けすり 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 白ごま 米油	ゴーヤー 生姜	みりん	
		一食当たりの栄養価	I初抜 - 772 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 95.1 g
	9日 (水)	牛乳	牛乳			
		ひじきごはん	ひじき 豚肉 大豆 チキアゲ(大豆) 油揚げ(大豆)	米 押麦 白ごま 三温糖	人参 ごぼう 青豆(大豆) 干しいたけ	料理酒 みりん 花かつお 濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす
		きのこのみそ汁	鶏肉 赤みそ(大豆)	じゃが芋	青ねぎ しめじ えのき 干しいたけ にんじん	花かつお みりん
		ちくわの磯辺焼き	ちくわ(大豆) 糸けすり 青のり粉	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)		濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの			ニューサマー(予定)		
		一食当たりの栄養価	I初抜 - 686 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 95.3 g
	10日 (木)	牛乳	牛乳			
		食パン		食パン(小麦・乳・大豆)		
		アーサ入りコーンスープ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) アーサ(えび・かに) 絹ごし豆腐(大豆)	じゃが芋	えのき 人参 玉ねぎ コーン	チキンブイヨン(鶏) こしょう ぬちまーす うすくち醤油(小麦・大豆)
		チリコンカン	金時豆 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆の華	三温糖 米油	人参 玉ねぎ にんにくの芽	赤ワイン おろしにんにく ブルーンビューレ クチャップ チリミックス(小麦・乳・豚) チリパウダー こしょう ウスターソース(大豆・りんご) ぬちまーす
	大根とブロッコリーのサラダ		三温糖	ブロッコリー 人参 大根 きゅうり	コールスロートレッシング (たまご・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I初抜 - 711 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 24.2 g	炭水化物 91.7 g
	11日 (金)	牛乳	牛乳			
		沖縄そば	豚肉 棒カマボコ(大豆)	沖縄そば(小麦) 三温糖 米油	青ねぎ 生姜	濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお みりん ポークブイヨン(豚) 料理酒
		芋天ぷら	たまご	さつま芋 小麦粉 大豆油		ぬちまーす
		タマナーチャンプルー	豆腐(大豆) 豚肉 ツナフレーク	米油	キャベツ 人参 いら	こしょう ぬちまーす 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
			一食当たりの栄養価	I初抜 - 758 kcal	たんぱく質 35.9 g	脂質 24.6 g
第二中欠食	14日 (月)	牛乳	牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)		
		オートミール ポタージュ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 生クリーム(乳) 脱脂粉乳	じゃが芋 オートミール 米油	玉ねぎ セロリ 人参 パセリ	チキンブイヨン(鶏) こしょう ぬちまーす
		ブロッコリーソテー	ウィンナー(豚・大豆)	米油	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー	濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
	白花豆のケーキ	白花豆ペースト 牛乳 たまご 脱脂粉乳	グラニュー糖 小麦粉 バター(乳)		ベーキングパウダー	
		一食当たりの栄養価	I初抜 - 792 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 28.9 g	炭水化物 101.4 g
	15日 (火)	牛乳	牛乳			
		麦ごはん		米 無圧パン麦		
		じゃが芋と厚揚げの煮物	豚ひき肉 厚揚げ(大豆) 一口がんも(大豆)	じゃが芋 三温糖 米油	人参 小松菜 生姜 こんにゃく	濃口しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお
		おから茶巾	おから茶巾(たまご・大豆・小麦・山芋)			
	大根のわさび和え		三温糖	大根 人参	特濃酢(小麦) わさび粉 ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	I初抜 - 757 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18.8 g	炭水化物 117.3 g

	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
16日 (水)	牛乳	牛乳	牛乳			
	チキンライス	鶏肉	米 米油	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム	パプリカ粉 ケチャップ 白ワイン ぬちまーす こしょう チキンフイオン(鶏) うすくち醤油(小麦・大豆)	
	ふわふわスープ	鶏肉 たまご 粉チーズ(乳)	じゃが芋 米油 パン粉(小麦・大豆)	人参 玉ねぎ パセリ	うすくち醤油(小麦・大豆) チキンフイオン(鶏) こしょう ぬちまーす	
	豆とポテトのカップ焼き	ゆで大豆	じゃが芋	パセリ	ホホワイトソース (小麦・大豆・乳・たまご・鶏)	
	くだもの			ネーブル(予定)		
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 766 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 116.7 g	
17日 (木)	牛乳	牛乳				
	玄米入りごはん		米 もち玄米			
	大根のカレー煮	豚ひき肉 厚揚げ(大豆)	かたくり粉 米油	大根 人参 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	おろしにんにく カレー粉 みりん ぬちまーす 花かつお 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮 (小麦・大豆)				
	ひじきのツナ和え	ひじき ツナフレーク	三温糖 白すりごま ごま油	キャベツ 人参 もやし	特濃酢(小麦) ぬちまーす 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 751 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 21.1 g	炭水化物 109.3 g	
ぬちぐすい 献立	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 無圧バン麦			
	うるまのまーさん汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		うるま市産野菜	花かつお 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
	グルクンのもすくあんかけ	グルクン もすく(えび・かに)	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	パイン缶	ぬちまーす こしょう みりん シークァサ果汁 特濃酢(小麦) 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
	人参しりしりー	豚肉 たまご ツナフレーク	米油 ごま油	人参 なら	ぬちまーす 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 741 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 18.9 g	炭水化物 104.7 g	
与勝中 欠食	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	豚ひき肉 牛ひき肉	スパゲティ(小麦) 三温糖 無塩バター(乳)	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム トマト	白ワイン トマトペースト デミグラスソース(小麦・乳・ 牛・鶏・豚・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) おろしにんにく ぬちまーす こしょう ケチャップ	
	ベジタブルスープ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参	チキンフイオン(鶏) こしょう うすくち醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	いんげんのごまサラダ		白すりごま 三温糖	いんげん きゅうり 人参 コーン	ごまドレッシング(たまご・ 大豆・小麦・ごま・りんご) シークァサ果汁	
	白花豆のケーキ	白花豆ペースト 牛乳 たまご 脱脂粉乳	グラニュー糖 小麦粉 無塩バター(乳)		ベーキングパウダー	
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 864 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 30.9 g	炭水化物 110.3 g	
22日 (火)	牛乳	牛乳				
	二色芋ごはん	鶏肉	米 押麦 紅芋 さつまいも 米油	人参 青ねぎ 干しいたけ	花かつお みりん 料理酒 チキンフイオン(鶏) うすくち醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	野菜のごまみそ汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白すりごま	人参 小松菜 キャベツ もやし	花かつお みりん 濃口しょうゆ(小麦・大豆)	
	たまごと豆腐のしんじょ	たまごと豆腐のしんじょ(たまご・大豆・小麦・えび・かに)				
	ミニトマト			ミニトマト		
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 658 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 19.4 g	炭水化物 93.3 g	

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など
23日 (水)	牛乳	牛乳			
	コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)		
	グリーンスープ	鶏肉 脱脂粉乳 白花豆ペースト	じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	人参 玉ねぎ セロリ パセリ マッシュルーム 裏ごしグリーンピース	ぬちまーす こしょう チキンフイヨン(鶏) うすくち醤油(小麦・大豆)
	あじフライ	アジフライ(小麦・大豆)	大豆油		
	コールスローサラダ		三温糖 マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	キャベツ きゅうり 人参 コーン	コールスロードレッシング (たまご・大豆) ぬちまーす こしょう
	くだもの			ネーブル(予定)	
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 790 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 27.1 g	炭水化物 102.4 g
24日 (木)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 無圧パン麦		
	シブインブシー	豚肉 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 米油	冬瓜 人参 小松菜 しょうが こんにゃく	料理酒 みりん 花かつお 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	焼きししゃも	ししゃも			
	おかか和え	荳わかめ 糸けすり 白カボコ(大豆)	三温糖 白ごま ごま油	人参 もやし	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 675 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 16.3 g	炭水化物 98 g
25日 (金)	牛乳	牛乳			
	ピビンバ丼	豚肉 錦糸たまご	米 無圧パン麦 三温糖 ごま油 白ごま	もやし 人参 小松菜 ぜんまい	おろしにんにく おろし生姜 濃口しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒 トウバンジャン テンメンジャン(大豆) うすくち醤油(小麦・大豆)
	春雨スープ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉	春雨 かたくり粉	人参 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キクラゲ	うすくち醤油(小麦・大豆) みりん 花かつお 料理酒 チキンフイヨン(鶏)ぬちまーす
	枝豆	枝豆			シママース
		一食当たりの栄養価	I初抜 - 703 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 16.8 g
28日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 無圧パン麦		
	じゃこ団子のすまし汁	わかめ じゃこ団子 (小麦・豚・大豆)		人参 大根 生姜 たけのこ 干ししいたけ	料理酒 ぬちまーす みりん 濃口しょうゆ(小麦・大豆) うすくち醤油(小麦・大豆) 花かつお 煮干だし(さば)
	豆腐のみそ炒め	豆腐(大豆) 牛ひき肉 豚ひき肉 赤みそ(大豆)	かたくり粉 米油	生姜 玉ねぎ 人参 小松菜	おろしにんにく みりん 濃口しょうゆ(小麦・大豆) 七味唐辛子(ごま)
	ごぼうチップス		かたくり粉 小麦粉 三温糖 大豆油	ごぼう	シママース
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 738 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 20.4 g	炭水化物 105.5 g
29日 (火)	牛乳	牛乳			
	ツナライス	ツナフレーク ベーコン(豚・大豆)	米 米油	人参 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン コーン	白ワイン おろしにんにく ぬちまーす こしょう うすくち醤油(小麦・大豆) チキンフイヨン(鶏)
	ミネストローネ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 白いんげん豆	じゃが芋 三温糖 米油 ABCマカロニ(小麦)	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト	トマトペースト ケチャップ ぬちまーす こしょう うすくち醤油(小麦・大豆) チキンフイヨン(鶏)
	ホキの香草焼き	ホキ			ジェノパバースト(乳)
	ベビーチーズ	ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価	I初抜 - 736 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 23.5 g
30日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 無圧パン麦		
	芋もち入りみそ汁	鶏肉 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)	じゃが芋 芋もち(乳・大豆)	かぼちゃ 大根 長ねぎ 生姜 こんにゃく	花かつお うすくち醤油(小麦・大豆)
	筑前煮	鶏肉 ちくわ(大豆)	三温糖 米油	人参 ごぼう たけのこ レンコン 干ししいたけ いんげん	料理酒 みりん 花かつお 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	ひじきの佃煮	ひじき 糸けすり	白ごま 三温糖 水あめ 米油		ゆかり粉 みりん ぬちまーす 穀物酢(小麦) 濃口しょうゆ(小麦・大豆)
	くだもの			ネーブル(予定)	
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 731 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 13.6 g	炭水化物 122.5 g
31日 (木)	牛乳	牛乳			
	ソース焼きそば	豚肉 チキアギ(大豆)	沖縄そば(小麦) 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ビーマン	おろしにんにく 料理酒 とんかつソース(りんご) ウスターソース(大豆・りんご) 濃口しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう
	肉団子スープ	肉団子(小麦・鶏・豚) 錦糸たまご	ごま油	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ	濃口しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお チキンフイヨン(鶏) ぬちまーす こしょう
	焼きじゃがバター		焼きじゃがバター(乳)		
	くだもの			バナナ(予定)	
	一食当たりの栄養価	I初抜 - 596 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19 g	炭水化物 84.7 g